

Et si on parlait en voyage ?

Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable

www.com-hom.com

A la rencontre de nos émotions...



En ce monde où tout va vite, où le sol est mouvant
Sans doute que toi aussi tu la ressens souvent
Qu'elle s'appelle Colère, Tristesse, Peur ou Joie
Cette émotion est tienne, elle parle de tes besoins à toi
Si tu la caches ou la refoules, elle grandira en silence
Et un jour explosera en vol, tant elle sera intense...

Au travail, tu parles peu de ce qui pourtant t'anime
Ton cœur, ton corps, et parfois ce feu qui en toi s'allume
Si j'te disais, pourtant, que chaque émotion est une alliée
Qui vient toquer à ta porte, comme un subtil messenger
Et que plus tu lui ouvres tôt, plus tu sauras écouter
L'information précieuse qu'elle est vouée à te confier...

Imagine un voyage au cœur des émotions,
Où tu rencontres chacune de ces sensations...

La Joie te salue d'un sourire chaleureux
Elle éclaire les visages, elle chasse le ciel pluvieux
T'invitant à créer des liens, à cultiver l'espoir
A encourager tes équipes, célébrer leurs victoires
*« J'apporte l'élan et le bonheur partagé,
Un engagement plus fort je viens favoriser »*



Puis arrive la Tristesse, plus douce et plus posée
Elle incarne les adieux, les revers malheureux
Les échecs que l'on pleure, les projets avortés...
« Prends le temps de m'écouter, car j'éclaircis le chemin »
Elle t'invite à soutenir, à guider et consoler,
Pour renforcer les liens face aux épreuves traversées





Survient alors Colère, avec ardeur et passion,
Elle brûle de défendre les valeurs et les raisons,
Elle s'insurge quand tu te sens incompris...
*« Ne me réprime pas, et canalise mon énergie
Car dans un cadre ouvert permettant l'expression
J'apporte le changement, j'invite à l'action »*



Lorsque la Peur s'invite, à la fois discrète et précise,
Elle évalue les risques, avec prudence avise,
A la condition toutefois de bien discerner
Si le risque est réel ou, comme 9 fois sur 10, seulement fantasmé...
Alors là pour te protéger, gage de recul et de sécurité,
*« Ne m'ignore pas, et n'ai pas peur d'avancer avec moi,
Je t'aide à anticiper, à décider en éclairant ta voie »*

Si ce voyage t'a plu, alors il n'y a plus qu'à...
Car sur le grand chemin de la conscience de soi
Il est de source sûre qu'on a chacun le potentiel
De développer ce qu'on appelle
Son « intelligence émotionnelle »...

Un peu comme un GPS interne personnalisé
C'est elle qui te permet de repérer
Les signaux faibles, pépites ou obstacles sur ta route
Puis de les « traiter », pour en traduire les données
Qui t'aideront à prendre le chemin approprié

Quand on sait enfin que l'émotion
Est des plus vives en termes de contagion
Et qu'en seulement quelques millisecondes
Elle sème calme ou orage, dans la plus discrète des ondes...



Alors...
Manager conscient de cette empreinte profonde
Quelle autre responsabilité plus belle
Que de cultiver....ton intelligence émotionnelle ? 🤔



Pour aller plus loin :

- [Coaching individuel](#)
- [Améliorer sa communication : s'affirmer et favoriser la coopération](#)
- [Manageur accompagnateur : porter le sens et faciliter la performance](#)
- [Développer vos compétences relationnelles en situation tendue](#)
- Ou [nous consulter](#) pour une journée sur le feed-back



Carole Vial :

18 ans d'évolution dans la fonction DRH et management et un parcours de vie qui m'ont conduit à creuser le sillon du « mieux être en lien pour mieux performer ensemble », puis à embrasser le métier de coach et formatrice, portée par 3 moteurs :

- Le constat que beaucoup de nos difficultés tiennent à notre communication et manière d'interagir ;
- Une croyance dans les capacités d'évolution de chacun d'entre nous ;
- Une envie farouche d'aider les personnes à (re)trouver du pouvoir d'agir au service de leur réalisation individuelle et collective.

Je trouve dans Com-Hom : des valeurs fortes partagées, une équipe riche de talents complémentaires, porteuse de créativité et de sens... pour mieux (ré)concilier performance et intelligence du cœur.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les Hommes, le Management, la Communication et les Méthodes au service des Objectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)

Crédit photographique : Com-Hom, Pixabay, iStock, Tchatgpt, Annie Frénot